

نقش اعتدال در تربیت دینی از دیدگاه قرآن و روایات

سید محمد رضا حسینی نیا^۱، نرگس شکر بیگی^۲، سمیه جعفری^۳

چکیده

در نظام تربیتی اسلام، توجه به اصل اعتدال همیشه مورد نظر بزرگان دینی قرار داشته، رمز موفقیت پیامبر در دعوت گسترده مردم، توجه به این اصل بوده است. تربیت ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیاز انسان و وسیله جهت هدایت و رشد اوست. در عصر حاضر که جوانان با انبوهی از افکار و مکاتب نو ظهور مواجه هستند، تبیین تأثیر اعتدال بر تربیت دینی و آثار آن بسیار مهم می‌باشد. بکارگیری اعتدال در تربیت در آموزه‌های اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و زینبندگی به این مهم، آثار پربرکتی را به ارمغان خواهد آورد. از آن جا که پژوهش در باب شناخت نقش اعتدال بر تربیت دینی، لزامیت ویژه‌ای برخوردار است، جهت تبیین و بررسی این موضوع تلاش شده است. با تحلیل آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام و استنباط از این آموزه‌ها، آثار اعتدال، مورد بررسی قرار گیرد. در این راستا، ابتدا به تعریف و بیان مفهوم اعتدال پرداخته و سپس پیامدهای آن در دو حوزه فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته است که در حوزه فردی می‌توان به آثاری از جمله: پرهیز از شرک، اعطای حکمت و دانش، دست یابی به استقامت و قوام یابی در شخصیت و در حوزه اجتماعی نیز مواردی مانند جلب دوستی و محبت دیگران، برکت و باروری، همبستگی و الفت به‌عنوان پیامدهای رعایت اعتدال در تربیت دینی در این حوزه اشاره کرد.

واژگان کلیدی: اعتدال، تربیت دینی، فرزندان

مقدمه

امروزه نقش تعلیم و تربیت در اصلاح فرد و جامعه، چنان بارز است که هیچ کشوری را در جهان نمی‌توان یافت که بدون بهره برداری از آن توانسته باشد به رشد و توسعه دست یافته باشد. کار نهادهای تربیتی باید پرورش انسانهای با کفایت، متعادل و

^۱ استادیار دانشگاه ایلام mohhos313@yahoo.com

^۲ دانشجوی دکتری دانشگاه ایلام shekarbeygin@gmail.com

^۳ کارشناسی ارشد الهیات موسسه باختر jafari5141@gmail.com

موزونی باشد که از هر افراط و تفریطی منزّه، پاک و مبرا باشند. انسانهای متعادلی که نه سنت گرای محض باشند و بیزار از نو آوری و نه تجدد گرای سنت ستیز، بلکه به گونه ای باشند که بتوانند سنت را در کنار تجدد، استدلال را در کنار نص، عقل را در کنار نقل، فرد را در کنار جامعه و علم را در کنار دین قرار دهند. خداوند مؤمنان را در همه امور به رعایت اعتدال فراخوانده است. چرا که هدف اسلام معتدل کردن شخصیت و امورات انسان در زندگی است. در قرآن کریم آیاتی متعدده درباره اعتدال وارد شده است و جهت گیری تربیتی این کتاب الهی بر این است که انسانی تربیت کند که در همه امور فردی، خانوادگی، اجتماعی، سیاسی، نظامی، اقتصادی، و ... متعادل باشد، انسانی که مشی و راه و رسمی متعادل داشته باشد. چنان که از زبان «لقمان حکیم» به فرزندش آمده است: «وَ أَفْصِدْ فِي مَشِيكَ (لقمان / ۱۹)؛ در رفتار ت میانه رو باش.» انسانی است که به هیچ وجه از مرزهای اعتدال خارج نمی شود و گام در مسیر افراط و تفریط نمی گذارد.

راه تربیت درست که آدمی را به صراط مستقیم سعادت می رساند راهی متعادل است، چنانکه مربیان الهی مَربیان خود را در همه وجوه بدان دعوت می کردند.

شیوه تربیت دینی به گونه ای است که انسان متعادل تربیت شوند. تربیت دینی، تربیتی معتدل است و جز براساس برنامه ای معتدل نمی توان راه تربیت حقیقی را هموار کرد و استعداد های ایشان را در جهت کمال مطلق شکوفا نمود. تربیت خردمندانه تربیتی است مبتنی بر حفظ اعتدال در همه امور و پرهیز از افراط در همه شئون، اقتضای خردورزی اعتدال و اقتضای نادانی افراط و تفریط است.

مفهوم شناسی

اعتدال

از نظر لغوی

اعتدال در فرهنگ اسلامی در معانی اصطلاحی گوناگونی به کار رفته، واژه اعتدال در قرآن کریم نیامده است؛ ولی این مفهوم را می توان از واژگان قوام، وسط، قصد، سواء، حنیف استفاده کرد. همه این واژگان با اندکی اختلاف به وضعیت میانه و حدّ وسط اشاره دارد. واژه اعتدال از ریشه «عدل» گرفته شده است. عدالت و معادله دارای معنای برابری است و به همین خاطر همواره در مقایسه بین اشیاء کاربرد دارد. عدل همان تقسیم به دو نیم مساوی و هماهنگ است. (اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۵۱) اعتدال به معنای حالتی که در آن دو طرف از لحاظ کمیت و یا کیفیت در سازگاری و تناسب باشد. همچنین این واژه در لسان العرب به معنای استقامت و پایداری نیز آمده. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، صص ۴۳۳-۴۳۰) برخی نیز اعتدال را به معنای حد وسط و میانه معنا کرده اند. (فیومی، ۱۴۱۴ق، ص ۱۵۰)

تعادل، یعنی توازن در مقدار، هم وزنی، برابر بودن دلایل، تناسب ادله، برابری و یکسانی در کم و کیف. (جر، ۱۳۷۲ ش، ج ۱، ص ۵۹۳) و نیز اعتدال در لغت در کتاب المعجم الوجیز به معنی «التَّوَسُّطُ بَيْنَ خَالَتَيْنِ فِي كَيْفٍ أَوْ تَنَاسُبٍ» آمده است. (مدکور، بی تا، ص ۴۰۹) و در فرهنگ ابجدی اعتدال به معنی میانروی آمده است. (بستانی، بی تا، ج ۱، ص ۹۲)

میان و وسط که به معنای فرار گرفتن شیء بین دو طرف است که نسبت به اطراف آن، در حد میانه قرار می‌گیرد. (فراهیدی، ۱۴۰۵ ق، ج ۷، ص ۲۷۹) و فاصله وسط شیء نسبت به دو طرف آن مساوی است و بدین سان بدان عدل یا عدل گفته می‌شود. (ابن فارس بن زکریا، ۱۳۶۴ ق، ج ۴، ص ۲۴۶) دو مفهوم «اعتدال» و «صلاح» با یکدیگر رابطه جانشینی و هر دو با مفهوم «فساد» رابطه تقابلی دارند. (خسروی حسینی، ۱۳۷۵ ش، ج ۳، ص ۵۵) همچنین با توجه به این که اعتدال به معنای میانروی است، اسراف نقطه‌ی مقابل آن به شمار می‌رود. (جرجانی، بی تا، ص ۳۸)

از نظر اصطلاح

در تعریف اصطلاحی اعتدال نظرات گوناگونی مطرح شده است تعادل در اصطلاح از نظر بعضی روایات به این معناست که از سویی انسان به کارهای خیر اشتغال و اهتمام داشته باشد و از سویی دیگر، از اموری که شر است اجتناب و احتراز نماید و در همین زمینه امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرماید: «أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَنْزَلَ كِتَابًا هَادِيًا بَيِّنَ فِيهِ الْخَيْرُ وَالشَّرُّ فَخَدُّوا نَهْجَ الْخَيْرِ تَهْتَدُوا وَاصْدُقُوا عَنْ سَمْتِ الشَّرِّ تَقْصِدُوا (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۳۲، ص ۴۰)؛ به درستی که خداوند کتابی را فرستاد که هدایت کننده و راهنماست (برای انسان‌ها) که در آن نیکی و بدی را آشکار کرد. بنابراین، راه خیر را در پیش گیرید که هدایت می‌شود و از شر و بدی دوری کنید تا این که میانه رو بوده باشید.»

عدالت هر چیزی را در جای خود قرار می‌دهد، در حالی که بخشش آن را از جای خود خارج می‌سازد. عدالت تدبیر عمومی مردم است، در حالی که بخشش گروه خاصی را شامل است. (سید رضی، ۱۳۹۱ ش، ص ۵۲۶) پس عدالت برتر است.

تربیت دینی

اندیشمندان اسلامی، قائل هستند اصل تکلیف و نیز عقل و اراده آدمی نشان از آن دارد که انسان تربیت پذیر است. (باقری، ۱۳۸۵ ش، سیزدهم، ص ۵۳) و جبر تاریخ و اجتماع نمی‌تواند اصل تربیت پذیری او را از بین ببرد.

تربیت دینی عبارت است از مجموعه اعمال عمدی و هدفدار، به منظور آموزش گزاره‌های معتبر یک دین به افراد دیگر، به نحوی که آن افراد در عمل و نظر به آن آموزه‌ها متعهد و پایبند گردند. براساس این تعریف، تربیت دینی منحصر به مسجد، کلیسا یا مدرسه علمیه نیست؛ بلکه در هر جایی ممکن است تلاشی هدفدار به منظور آموزش معارف دینی صورت گیرد؛ خواه مسجد باشد یا خیابان یا منزل یا هر جای دیگر. (داوودی، ۱۳۸۹ ش، ج ۲، ص ۲۵)

هدف از تربیت در نگاه دین عبارت است از: رشد [الهی]، طهارت، حیات طیبه، عبادت، تقوی، قرب، رضوان، تزکیه و تهذیب اصلاح رابطه انسان با خودش، طبیعت، جامعه، تاریخ و ... و همین مطالب را می‌توان در اندیشه دانشمندان مسلمان و یا معتقد به ادیان الهی دید. (مصطفی دلشاد تهرانی، ۱۳۸۰ ش، چهارم، ص ۷۷)

آثار و فواید تربیتی اعتدال

حرکت و سلوک انسان اگر در مسیر اعتدال و به دور از هرگونه افراط و تفریط باشد فواید و منافع را در تربیت انسان و جامعه به دنبال دارد.

گام نخست در مسیر حرکت و سلوک اعتدالی انسان، شناخت مرزهای اعتدال است که لازمه آن آگاهی از جانب افراط و تفریط در اخلاق و صفات انسانی است. به بیان دیگر در صورت شناخت سه حد افراط و تفریط و حد میانه و وسط است که انسان می‌تواند گام نخست را در سلوک اعتدالی خود بردارد و گام دوم یعنی عمل در چارچوب مرزهای اعتدال است که می‌تواند کمالات الهی و انسانی را به ارمغان آورد.

تأثیر حرکت در مسیر اعتدال، امری است قطعی که آثار متعددی در زندگی فردی و اجتماعی انسان به جای می‌گذارد.

آثار فردی

از جمله مهمترین آثاری که رعایت اعتدال بر فرد می‌گذارد، عبارتند از:

پرهیز از شرک

شرک یعنی کفر یا شریک قرار دادن برای خدا (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۲۲۰) شرک بدترین دشمن ایمان و سعادت فرد است و چون ریشه‌ها و شاخه‌های گوناگونی در افکار بشر دارد، و هر زمان به شکل تازه‌ای ظهور می‌کند و جوامع انسانی را مورد تهدید قرار می‌دهد لذا قرآن از هر فرصتی برای قطع این ریشه خبیث و شاخه‌هایش استفاده می‌کند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۷، ص ۵۷) یکی از این فرصتها را می‌توان دستور به میانه‌روی و اعتدال در همه امور زندگی دانست. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «قَالَ أَوْسَطَهُمْ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ لَوْ لَا تَسْبُحُونَ (قلم/۲۸): یک نفر بهترین اولاد و عادلترین شان به آنها گفت: من به شما نگفتم چرا شکر نعمت و تسبیح و ستایش خدا را بجا نیآورید؟»

پرسشی که طرح می‌شود این است که: اوسطهم در این آیه چه کسی است؟ در تفسیر المیزان آمده: «أَوْسَطَهُمْ» یعنی آنکه از سایرین میانه‌روتر و معتدل‌تر بود چون او همواره مردم خود را به حق یادآوری می‌کرد. «لَوْ لَا تَسْبُحُونَ» چرا تسبیح خدا نمی‌گویید، و او را از داشتن شریکها منزه نمی‌دارید؟ و چرا بر قدرت خود و سایر اسباب ظاهری اعتماد می‌کنید. این همان شرک است، که شما را از ارتکابش زنده‌دارم. یعنی چرا خدا را از شریک داشتن پاک و منزه نمی‌دانید. (طباطبایی، ۱۳۷۴ ش، ج ۱۹، ص ۶۲۷)

«لوسط» به معنی کسی که در سرحد اعتدال از نظر عقل و خرد و دانش باشد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۲۴، ص ۴۰۰) لوسط یک قوم بهترین آن قوم است، و دلیل آن قرآن کریم است که امت محمد (صلی الله علیه وآله) را بهترین امت دانسته و در جای دیگر آن را «امت میانه» خوانده است: «وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا (بقره/۱۴۳)؛ و این چنین شما را امت میانه قرار دادیم» آدمی راه راست را با اعتدال در عقل و بینش خود پیدا می کند نه با مقدار عمرش، و چون این برادر در میان ایشان بصیرتی نافذ داشت، زودتر از آنان به معرفت حق دست یافت. «(مترجمان، ۱۳۷۷، ج ۱۶، ص ۲۴۱)

حضرت علی (علیه السلام) تجاوزگری را که از مصادیق خروج از اعتدال است برابر با شرک می داند و در این باره می فرماید: «يَقُولُ ابْلِيسَ لِيَجْنُوهُ: اَلْعُوَا بَيْنَهُمُ الْحَسَدَ وَ الْبَغْيَ فَانْبَهَمَا يَعْذِلَانِ عِنْدَ اللّٰهِ الشِّرْكَ (مازندران، ۱۳۸۲ ق، ج ۹، ص ۳۴۷)؛ شیطان به سپاهیان می گوید: میان مردم حسد و تجاوزگری بیاندازید چون این دو نزد خدا برابر با شرک است.» با توجه به تفسیر آیه و حدیثی که ذکر شد می توان گفت که تجاوزگری و حسد از مصادیق خروج از اعتدال است و برابر با شرک، اما شخصی که میانه رو باشد بصیرتی نافذ دارد که می تواند زودتر از دیگران به معرفت حق دست پیدا کند و از شرک به خدا پرهیز کند. در حوزه عقاید، توحید مهمترین امر در تربیت متعادل شخص است. از همین رو کفر و شرک به عنوان خروج از اعتدال معرفی شده است.

اعطای حکمت و دانش

یکی از آثار مهمی که اعتدال دارد این است که خداوند بعد از رسیدن فرد به رشد و اعتدال، به او حکمت و دانش عطا می کند. از جمله در آیات قرآنی اشاره به این مطلب شده است که: خداوند به حضرت موسی (علیه السلام) بعد از رسیدن ایشان به رشد و اعتدال، به او حکمت و دانش عنایت فرمود.

در قرآن کریم می خوانیم: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ اسْتَوَى ؕ اٰتَيْنَاهُ حُكْمًا وَ عِلْمًا وَ كَذٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِيْنَ (قصص/۱۴)؛ و چون به رشد و کمال خویش رسید، به او حکمت و دانش عطا کردیم، و نیکوکاران را چنین پاداش می دهیم.»

«استواء»، در اینجا به معنی اعتدال و استقامت است. (مصطفوی، ۱۳۸۰ ش، ج ۱۴، ص ۱۸۶) در این آیه از کلمه «استواء» استفاده شده که به معنای کمال خلقت و اعتدال است. موسی وقتی به کمال اعتدال و خلقت رسید خداوند به او فهم درست و قدرت بر داوری صحیح و آگاهی و اطلاعات اعطا فرمود. (قرآنی، ۱۳۸۳ ش، ج ۹، ص ۲۸)

انسان باید در زندگی اعتدال را رعایت کند تا علم و دانش را بدست آورد. امام علی (علیه السلام) می فرماید: «لَا يَذْرُكَ الْعِلْمُ بِرَاحَةِ الْجِسْمِ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ ش، ص ۵۳۹)؛ دانش، با تن آسانی بدست نمی آید.» اگر انسان تن پرور و تنبل باشد نمی تواند به علم و حکمت دست یابد و در صورت افراط در تلاش ممکن است سلامتی اش به خطر افتد. بنابراین انسان برای اینکه به علم و حکمت دسترسی پیدا کند باید اعتدال را رعایت کند.

۳- دست یابی به استقامت و قوام یابی در شخصیت

از دیگر آثار و پیامدهای اعتدال گرایی بشر در زندگی، دست یابی به استقامت و قوام یابی در شخصیت فردی است که در سوره فرقان به آن توجه داده شده است. از نظر خداوند، انسان معتدل و میانه رو با رعایت تناسب و عدالت است که می تواند زندگی خویش را قوام بخشد و به استقامت دست یابد. «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَعُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَ لَمْ يَفْتَرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا (فرقان/۶۷)؛ و کسانی اند که چون انفاق کنند، نه ولخرجی می کنند و نه تنگ می گیرند، و میان این دو روش حد وسط را برمی گزینند.» قوام در زندگی آن است که تو را بی نیاز نگاه دارد. (عاملی، ۱۳۶۰ ش، ج ۶ ص ۳۹۷)

با رعایت اعتدال زندگی انسانها از قوام مادی و معنوی و از همگرایی معیشتی و اخلاقی برخوردار می گردد و از هرگونه کوتاهی یا تجاوز بر کنار می ماند، چنان که امام علی بن الحسین سجاد (علیه السلام) در مقام دعا می گوید: «... وَ قَوْمُنِي بِالْبُذْلِ وَ الْإِفْتِصَادِ (کبیر مدنی، ۱۴۰۹ ق، ج ۴، ص ۳۳۹)؛ خداوندا! (زندگی روحی و مادی) مرا با بخشیدن و میانه روی کردن در مصرف، بر پای دار.» و بدین گونه از خدای متعال مسألت می کند که او را با دست بخشش داشتن و میانه روی کردن در زندگی بر پای دارد. (حکیمی، بی تا، ج ۴، ص ۳۶۷) بنابراین، استواری معیشتی برای هر انسانی، جز با میانه روی پدید نمی آید، و تکاثر مالی و آزادی در مصرف، جز افت اخلاقی و سقوط چیزی در پی نمی آورد. و روشن است که استواری با همان میانه روی بدست می آید.

۴- محبوب خدا بودن

اعتدال در امور سبب خشنودی خداوند است؛ زیرا استفاده مطلوب از نعمتهای او در مسیر رسیدن به هدف نهایی و نزدیک شدن به حق، تنها در پرتو رعایت این اصل، شدنی است. در قرآن کریم آمده است: «وَ أَنْفَعُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا تَلْعُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى السَّهْلِكَةِ وَ أَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (بقره/۱۹۵)؛ و در راه خدا انفاق کنید، و خود را با دست خود به هلاکت میفکنید، و نیکی کنید که خدا نیکوکاران را دوست می دارد.»

وَ أَحْسِنُوا امر به میانه روی است، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ یعنی خدا میانه روها را دوست دارد. (طبرسی، ۱۳۷۷ ش، ج ۱، ص ۲۵۳) پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) درباره محبوبیت اعتدال در نزد خدا می فرماید: «مَا مِنْ نَفَقَةٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ نَفَقَةِ فَصْدٍ (علوی عاملی، ۱۳۹۹ ق، ج ۳، ص ۷۰۵)؛ هیچ نفقه ای پیش خدا محبوبتر نیست از میانه روی.»

بنابراین لازم است انفاق کننده نه مفرط (زیاده رو) باشد و نه مفرط (کوتاهی کننده)، تا بتواند مشمول صفت «محسنین» باشد، و خداوند متعال او را دوست بدارد. (حکیمی، بی تا، ج ۴ ص ۳۶۱)

۵- قناعت

قناعت در لغت به معنای بسنده کردن به مقدار کم، از کالای مورد نیاز، و رضایت به چیزی است که نصیب شخص می شود. (طریحی، ۱۳۷۵ ش، ج ۴، ص ۳۸۴) در احادیث گاهی کلمه قناعت به معنای مطلق رضایت به کار رفته است.

انسان در اثر میانه‌روی در امور است که به هر آنچه در خور شأن خویش است راضی شده و از زیاده‌روی و افراط دوری می‌جوید. در واقع میانه‌روی و اعتدال، هماهنگ نمودن خواسته‌ها با داشته‌ها است و انسان را از بلندپروازی‌های ناصحیح و غیرواقعی منصرف و به سوی قناعت و رضایت به قدر مورد نیاز سوق می‌دهد.

در نهج‌البلاغه از امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) نقل شده، که در تفسیر آیه: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً» (نحل/۹۷): هر کس از مرد یا زن کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات حقیقی بخشیم. «از امام پرسیدند منظور از جمله «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً» چیست؟ فرمود: قناعت است. می‌توان یکی از مصادیق عمل صالح را میانه‌روی در زندگی دانست تا به حیات طیبیه که همان قناعت است دست یابیم.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) که می‌فرماید: «الْعَنَاعَةُ مُلْكٌ لَا يَزُولُ» (شهید ثانی، بی تا، ص ۲۰۵)، قناعت پادشاهی است بی پایان. « برای اینکه به چنین گنج و پادشاهی دست پیدا کنیم راهی جز میانه‌روی و اعتدال در زندگی نداریم.

بنابراین نتیجه رعایت اعتدال و میانه‌روی در زندگی، قانع بودن و رسیدن به قناعت در زندگی است و انسان باید همیشه در زندگی اعتدال و میانه روی را از دست ندهد و قناعت را پیشه خود سازد، که در غیر این صورت، روی سعادت و خوشبختی را نخواهد دید.

۶- سلامت و تندرستی

انسانها در خوردن و آشامیدن و پوشاک باید به اندازه کفاف و نیاز خود از هر چیزی استفاده کنند. «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا

تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف/۳۱): بخورید و بیاشامید ولی زیاده‌روی مکنید که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد. «لَا تُسْرِفُوا» نهی تحریمی و بیان حکم فطرتست که در باره صرف مواد غذایی و آشامیدنی حد اعتدال را باید رعایت کرد و از افراط و اسراف خودداری نمود زیرا زیاده روی در صرف غذا سلامت را تهدید می‌نماید و اکثر بیماریها بخصوص امراض گوارشی در اثر اسراف و زیاده روی در صرف غذا است. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶، ص ۳۰۵).

«قِلَّةُ الْغِذَاءِ أَكْرَمُ لِلنَّفْسِ وَ أَذْوَمٌ لِلصَّحَّةِ» (نوری، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۶، ص ۲۱۴): کم خوردن بر احترام انسان می‌افزاید، و تندرستی را مدلولتر می‌کند. «

افرادی که میانه‌روی در خوردن و آشامیدن را رعایت نمی‌کنند هیچ‌گاه در زندگی احساس شادکامی و سلامتی نمی‌کنند. و خرد آدمی نیز حکم می‌کند که هر موجود زنده‌ای باید به اندازه نیاز خویش از منابع غذایی بهره‌برد. و یکی از بزرگترین نعمتهای الهی سلامتی است و حاصل شدن آن مرهون رعایت کردن تعادل در زندگی است.

۷- نجات و سعادت و در امان ماندن از هلاکت

آنان که روش و مسلکشان میانه‌روی و اعتدال در امور زندگی است از هلاکت و نابودی درامانند. با اعتدال در امور زندگی می‌توانیم از عذاب الهی در امان باشیم.

«ثُمَّ صَدَقْنَاَهُمُ الْوَعْدَ فَأَنْجَيْنَاهُمْ وَمَنْ نَشَاءُ وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ (انبیاء/۹)؛ سپس وعده خود به آنان را راست گردانیدیم و آنها و هر که را خواستیم نجات دادیم و افراط کاران را به هلاکت رسانیدیم.»

«لَا هَذَاكَ مَعَ افْتِصَادٍ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۵۳۶)؛ با اعتدال است که هلاکتی وجود ندارد.»

«سَيَهْلِكُ فِيَّ صِنْفَانِ مَحِبٍّ مَفْرُطٌ يَذْهَبُ بِهِ الْحُبُّ إِلَى غَيْرِ الْحَقِّ وَ مَبْغِضٌ مَفْرُطٌ يَذْهَبُ بِهِ الْبُغْضُ إِلَى غَيْرِ الْحَقِّ وَ خَيْرُ النَّاسِ فِيَّ حَالًا النَّمَطُ الْأَوْسَطُ فَالزُّمُوهُ (هلال ثقفی، ۱۴۱۰ ق، ج ۲، ص ۴۰۱)؛ دو گروه درباره من هلاک می‌گردند: دوستدار افراط کننده که محبت افراطی من وی را به غیر حق بکشد و دشمن افراطی که از سر دشمنی قدم در غیر راه حق بگذارد. میانه روها بهترین مردم درباره من به شمار می‌آیند از آنها جدا نشوید.» پس رعایت حد اعتدال باعث در امان ماندن از هلاکت می‌گردد.

۸- ایمان و تقوا

بهترین افراد مؤمن کسانی هستند که اعتدال و میانه‌روی را، در همه امور رعایت کنند که در اینصورت ایمان آنها کامل خواهد شد. «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَ الَّذِينَ هُمْ مَحْسِنُونَ (نحل/۱۲۸)؛ در حقیقت، خدا با کسانی است که پروا داشته‌اند و با کسانی است که آنها نیکوکارند.» در نهج‌البلاغه در خطبه معروف همام که مرد زاهدی بود می‌خوانیم هنگامی که از امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) تقاضای دستور جامعی در زمینه صفات پرهیزگاران کرد، امام تنها به ذکر این آیه فتاعت فرمود: و گفت: اتق الله و احسن. این آیه فهرستی است از تمام صفات پرهیزکاران که میانه‌روی یکی از آن صفات است. و می‌فرماید: «فَالْمُتَّقُونَ... مَلْبَسُهُمُ الْإِقْتِصَادُ (سیدالرضی، ۱۳۹۱ ش، ص ۲۸۶)؛ پوشش انسانهای پرهیزگار میانه یا میانه‌روی است.» پس علامت پرهیزکاران واقعی این است که او را در عین دارایی در حالت اعتدال می‌بینی.

امام علی (علیه‌السلام) که خود مظهر همه کمالات انسانی است کمال ایمان آدمی را در رعایت حد وسط معرفی می‌کند و در این باره می‌فرماید: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ أَكْمَلَ الْإِيمَانَ: الْعَدَالُ فِي الْغَضَبِ وَ الرِّضَا وَ الْقَصْدُ فِي الْفَقْرِ وَ الْغِنَى، وَ اغْتِدَالُ الْخَوْفِ وَ الرَّجَاءِ (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶ ش، ج ۳، ص ۳۴۰)؛ سه صفت است که در هر کس باشد، پس قطعاً ایمانش را کامل کرده، عدل در خشم و خشنودی، و میانه‌روی کردن در درویشی و توانگری و برابر بودن خوف و امید.»

به همین خاطر گرایش به اعتدال و میانه‌روی امری اجتناب ناپذیر است چرا که چنین رفتاری موجب می‌شود تا انسان در مسیر خردمندی و کمال‌گرایی قرار گیرد و گرفتار شرک در عقیده و عمل نشود و راه نقصان و باطل را نپیماید.

آثار اجتماعی اعتدال

اعتدال و میانه‌روی علاوه بر آثار فردی می‌تواند آثاری بر اجتماع نیز داشته باشد و این آثار عبارتند از:

۱- حفظ نعمت

بی گمان بسیاری از انسانها تجربه تلخی نسبت به از دست دادن نعمتی دارند. قرآن توضیح می‌دهد که علت اصلی بسیاری از فقدانها و از دست دادن نعمت‌ها، رفتارهای بیرون از اعتدال انسان‌هاست. به این معنا که انسان به سبب مصرف بی‌رویه و نادرست که در حقیقت نوعی کفران نعمت و ناسپاسی نسبت به آن است، موجب می‌شود که نعمتی از وی سلب شود. بنابراین برای حفظ نعمت می‌بایست راه اعتدال را در پیش گرفت و از مصرف افراطی نعمت خودداری کرد؛ زیرا از نظر قرآن هرگونه افراط و مصرف بی‌رویه، مصداق تعدی و ظلم و خروج از اعتدال است که خشم خداوند را به دنبال دارد. «يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَأَ تَحْرُمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَ لَأَ تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» (مائده/۸۷)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا برای استفاده شما حلال کرده، حرام مشمارید و از حد مگذرید، که خدا از حد گذرندگان را دوست نمی‌دارد. «خداوند از مردم می‌خواهد تا از نعمت‌های الهی و طیب بهره گیرند و به درستی از آن استفاده کنند ولی نه به گونه‌ای که از حد و اندازه بگذرد.» (طبا طبایی، ۱۳۷۴ ش، ج ۶، ص ۱۵۷)

زیرا با مصرف درست اموال و امکانات در زندگی شخصی است که مجموعه زاید بر نیاز، از اموال در نزد هر کسی گرد می‌آید و از مجموعه این اندک‌ها ثروتی پدید می‌آید که می‌توان با آن، طرح‌ها و برنامه‌های بزرگ تمدنی را به اجرا درآورد و بر شکوفایی اقتصادی افزود و آسایش و آرامش را برای خود و گروه بزرگی از انسان‌ها فراهم آورد.

«لِيُنْفِقَ الرَّجُلُ بِالْعَيْسِطِ وَ بَلَغَةَ الْكَفَافِ وَ يُعَدِّمُ مِنْهُ الْفَضْلَ لِآخِرَتِهِ، فَإِنَّ ذَلِكَ أُنْفَى لِلنُّعْمَةِ وَ أَقْرَبُ إِلَى الْمَزِيدِ مِنَ اللَّهِ وَ أَنْفَعُ فِي الْعَاقِبَةِ» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ ق، ج ۱۰، ص ۴۹۵)؛ شخص باید که با میانه‌روی و مراعات کفاف خرج کند، و مقداری از مال (وامکانات خود) را از پیش برای آخرت خود بفرستد این گونه رفتار نعمت را بهتر باقی می‌دارد، و به افزون شدن نعمت از جانب خداوند بزرگ نزدیکتر است، و برای عاقبت (عاقبت) انسان سودمندتر است.

اسراف کردن و ولخرجی باعث می‌شود انسان نعمتهایی را که خداوند به او داده از دست بدهد. در این زمینه امام کاظم (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَنْ بَدَّرَ وَ أَسْرَفَ زَالَتْ عَنْهُ النُّعْمَةُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۴۰۳)؛ هر کس اسراف و تبذیر کند، نعمتش از دست می‌رود. «بنابراین بخش اساسی در زندگی انسان که تأثیر شگرفی بر شخص و محیط و جامعه به جا می‌گذارد، حوزه مصرف و بهره‌گیری از امکانات و نعمتهایی است که خداوند به او بخشیده؛ زیرا انسانی که با کار و کوشش خویش و یا با عنایت و فضل الهی، از نعمتهای او برخوردار می‌شود، زمانی می‌تواند سپاسگذار نعمت باشد که در مصرف آن چیز، دقت و تأمل داشته و راه اعتدال را پیماید.

۲- برکت و باروری

اندازه‌گیری در امور زندگی و اتخاذ شیوه میانه خصوصاً در مسائل مادی می‌تواند عامل برکت و ماندگاری و سبب باروری و بازدهی بیشتر اقدامات و حرکتها در دنیا و آخرت شود و بی‌توجهی به مقدار و اندازه مطلوب، درکارها برکت را زائل و باروری را مواجه با اختلال می‌نماید.

«وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ... (اعراف/۹۶)؛ و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، قطعاً برکاتی از آسمان و زمین برایشان می‌گشودیم.»

از آنجائی که گرفتاری عمومی و ناگواریهای که در زندگی بشر رخ می‌دهند محصول اعمال و کردار ناشایسته خود آنهاست که گریبانگیر آنها شده است زیرا بشر جزئی از نظام جهان و زندگی او وابسته بسایر اجزاء عالم می‌باشد و تنها اعمال و کردار بشر است که در جهان نقش مؤثری دارد و صلاح و فساد عالم بر محور اعمال و کردار نیک و بد بشر دور می‌زند و با صرف نظر از آسایش سلسله بشر صلاح و فساد در جهان مفهوم ندارد بر این اساس چنانچه افراد جامعه‌ای بطور عموم در مقام ایمان و پرهیزکاری برآیند و حقوق یکدیگر را رعایت کنند و بر یکدیگر ظلم و ستم نمایند و اعراض و اموال یکدیگر را محترم شمرند عدالت در زندگی آن جامعه و اجتماع فرمانروا خواهد بود و پروردگار نیز برکات آسمانی را بر آنان نازل می‌نماید و درهای رحمت را به روی آنان از هر سو می‌گشاید. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۴۳۲) بنابراین با توجه به این آیه می‌توان با میانه‌روی و اعتدال از برکات الهی بهره مند شد.

برای اینکه اثر میانه‌روی را در برکت در یابیم می‌توان به حدیثی که از امام صادق (علیه‌السلام) درباره گندم کیل شده و برکت آن می‌باشد استناد کرد: «شَكَا قَوْمٌ إِلَى النَّبِيِّ (ص) سُرْعَةَ تَفَادِ طَعَامِهِمْ فَقَالَ تَكِيلُونَ أَوْ تَهْيَلُونَ قَالُوا تَهْيَلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ يَغْنِي الْجِرَافَ قَالَ كَيْلُوا وَ لَا تَهْيَلُوا فَإِنَّهُ أَكْثَرُ لِلْبِرْكَاتِ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۱۶۷)؛ گروهی به پیامبر (ص) از اینکه گندم خوراکشان بزودی تمام می‌شود شکایت بردند، فرمود: (به هنگام مصرف)، پیمانه می‌کنید یا بی‌پیمانه می‌ریزید؟ گفتند: ای رسول خدا! بی‌پیمانه می‌ریزیم (یعنی بی‌قاعده و بی‌حساب)، فرمود: (به هنگام مصرف) پیمانه کنید (و اندازه داشته باشید)، که این کار بر برکت می‌افزاید.»

تعادل در تنظیم ارتباط با یک فرد یا یک مجموعه می‌تواند عمر روابط و برکات ارتباط با آنها را مضاعف نماید و افراط یا تفریط در مورد آن این فرایند را مواجه با چالش و مشکل می‌نماید.

۳- الفت میان مردم

انسانها در خیلی از موارد باهم تفاهم دارند و به دنبال یک مطلب هستند و یا به تعبیردیگر، انسانها فطرتاً به دنبال یک حقیقت واحد می‌گردند «فَأَمِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا (الروم/۳۰)؛ پس روی خود را با گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است.»

تعلیم و ارشاد به حقیقتی است که پیروان مکتب قرآن باید آنرا در نظر داشته که دین اسلام حنیف بر طریقه اعتدال است و بر اساس افراط و تفریط و سختگیری نیست و فضیلت دین خالص اسلام آنست که بر اعتدال و میانه‌روی است. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۲، ص ۴۱۹)

احکام دین یا فطرت و نهاد آدمی مطابق است دین می‌گوید، خوراک پاکیزه بخورید، به دیگران مخصوصاً به والدین و اقوام نیکی کنید، به عدالت رفتار نمایید، ستم نکنید، مردم آزار نباشید، از حق خود دفاع کنید، صفا و خلوص داشته باشید، از همه مهم‌تر خدا

را پرستش نمائید. این امور مطابق فطرت آدمی است، نهاد و فطرت آدمی همه اینها را تصدیق می‌کند، پس دین تحمیلی نیست بلکه به راههایی می‌خواند که نهاد آدمی نیز آنها را می‌خواهد. (قرشی، ۱۳۷۷ش، ج ۸، ص ۲۰۵)

اعتدال در تمامی شئون زندگی رمز تکامل و بهره‌وری است و در ارتباط با وحدت اسلامی و ارتقاء منزلت ملل مسلمان و حفظ همبستگی آنان تنها راه، تنظیم مشی اعتدالی و کنترل افراط‌گریان و طرد هرگونه رویکرد افراطی به مسائل نظری و علمی است. انسان‌هایی که دچار افراط و تفریط می‌شوند معمولاً کمتر می‌توانند با دیگران یکدل شوند و غالباً تنها می‌مانند اما کسانی که در مسیر اعتدال و میانه‌روی هستند، قادرند با مردم یکدل شوند. پیامبر اعظم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در نهج الفصاحه در این باره می‌فرماید: «إِسْتَوُوا تَسْتَوْ قُلُوبُكُمْ وَ تَمَا سُوا تَرَا حَمُوا» (پاینده، بی تا، حدیث ۲۸۹، ص ۲۱۰)؛ با یکدیگر برابر شوید تا دل‌هایتان برابر شود و با یکدیگر آمیزش کنید تا به هم رحم کنید.» دلیل این الفت و نزدیکی آن است که بسیاری از اختلاف‌های فرقه‌ها و افراد مختلف جامعه بر اثر افراط و تفریط در مباحث اجتماعی و دینی پدید می‌آید. از راههای الفت دلها رعایت کردن اصل تعادل است، چرا که راه راست در گرو تعادل فکر کردن و متعادل زندگی کردن است و فطرت و طبیعت انسانها نیز بر همین سرشته شده است.

۴- دست یافتن به نیمی از معیشت

لزایات و روایات معصومان بر می‌آید که کسی که در زندگی میانه‌روی و اعتدال را رعایت کند در حقیقت نیمی از مخارج زندگی را بدست آورده، و نیز انسان اگر به دستورات الهی عمل کند و مهمترین آن دستورات را می‌توان اعتدال در همه امور دانست خداوند نیز خیر و برکت خود را برای او می‌فرستد در این صورت است که با میانه‌روی کردن در زندگی نیمی از معیشت خود را به دست آورده و از خیر الهی بهره‌مند می‌شود. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَ لَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا السُّورَةَ وَ النَّجِيلَ وَ مَا أَنْزَلَ إِلَيْهِمْ مِنْ رَبِّهِمْ لَأَكْلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ مِنْهُمْ أُمَّةٌ مُقْتَصِدَةٌ وَ كَثِيرٌ مِنْهُمْ سَاءَ مَا يَعْمَلُونَ» (مائده/۶۶)؛ و چنانچه آنها به دستور تورات و انجیل خودشان و قرآنی که از سوی پروردگارش به‌سوی آنها نازل شده قیام می‌کردند البته به هرگونه نعمت از بالا و پایین برخوردار می‌شدند، لیکن برخی از آنان مردمی میانه‌رو و معتدل، و بسیاری از آنها بسی زشت کار و بد عملند.»

«ما أَنْزَلَ إِلَيْهِمْ مِنْ رَبِّهِمْ» همه کتابهای آسمانی و دستورات الهی است، و در حقیقت اشاره به این است که نباید تعصبات قومی را با مسائل دینی و الهی آمیخت، کتابهای آسمانی عرب و یهود مطرح نیست، آنچه مطرح است دستورات الهی است و به این بیان قرآن می‌خواهد تا آنجا که ممکن است از تعصب آنها بکاهد و راه را برای نفوذ در اعماق جانشان هموار سازد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش، ج ۴، ص ۴۵۵) رسول گرامی اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در این زمینه می‌فرماید: «إِلَّا بِإِئْتِصَادٍ فِي النَّفَقَةِ نِصْفُ الْمَعِيشَةِ» (شهید ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۲۵۸)؛ میانه روی در خرج یک نیمی معیشت است. «

بنابراین انسانها باید اعمال و رفتارهای خود را مطابق با دستورات الهی درست کنند تا سیل نعمتهای الهی به‌سوی آنها سرزیر شود و گرنه خداوند کسانی که حداقتدال را رعایت نکنند از نعمتهای خود محروم می‌کند.

نتیجه گیری

از آنجائیکه تربیت فرزند از بنیادی ترین مسائل تربیتی شمرده می شود و سنگ زیرین تربیت های بعدی است، و دین مقدس اسلام، و سخنان معصومین (علیهم السلام) براین امر تکیه و تأکید کرده اند، اگر ما فرزندانمان را با روش اعتدال در زندگی که سلامتی جسم و روح انسان به آن وابسته است، آشنا کنیم می توان با رعایت اعتدال به سعادت دنیوی و اخروی دست یافت چرا که ناتوانی عقل، سبب اصلی ریشه افراط و تفریط است کسانیکه دچار افراط و تفریط می شوند عموماً دست خوش نوعی عدم تعادل و توازن هستند و اگر در همان حال بتوانند به وجدان و عقل خود مراجعه کنند درمی یابند که هر جا دست خوش ضعف عقل گردیده اند به عدم تعادل مبتلا شده، راه افراط و تفریط پیموده اند.

در قرآن کریم آیات متعددی با این جهت گیری تربیتی (توصیه به میانه روی) آمده و خداوند مؤمنان را در امور به رعایت اعتدال فرا خوانده است چرا که هدف اسلام معتدل کردن شاکله و شخصیت انسان بوده تا در سایه این شخصیت مطلوب قرآنی، در همه اعمال و رفتار وی اعتدال وجود داشته باشد و قطعاً محصول این نظام تربیتی، فردی خواهد بود که پای در جای پای اسوه مطلق اعتدال یعنی رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می گذارد و او را مقتدای خویش قرار می دهد.

یکی از راهکارهای تربیت و اصلاح نفس، میانه روی است؛ زیرا تربیت در سایه تعدیل قوای نفسانی و کنترل قوه غضب، شهوت و عقل بدست می آید. بنابراین میانه روی نفس سرکش را رام می سازد و انسان را از سقوط باز می دارد.

منابع و مأخذ

- * قرآن کریم، ترجمه: فولادوند، محمد مهدی، (۱۴۱۵ ق)، چاپ اول، تهران: دارالقرآن الکریم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، تحقیق هیئت علمی دارالقرآن الکریم.
- نهج البلاغه، سید رضی، ابوالحسن محمد بن حسین موسوی، (۱۳۹۱ ش)، ترجمه محمد دشتی، چاپ نهم، قم: نشتا ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، بیروت: دار الفکر للطباعة والنشر والتوزیع دار صادر.
- ابن فارس بن زکریا، احمد (۱۳۶۴ ق)، معجم مقاییس اللغة، قاهره: داراحیاء الکتب العربی .
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ ق)، تحف العقول عن آل الرسول (صلی الله علیه و آله)، مصحح علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- باقری، خسرو، (۱۳۸۵ ش)، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران: انتشارات مدرسه.
- یستانی، فوادفرام، فرهنگ ابجدی عربی-فارسی، تهران: ترجمه رضا مهیار، انتشارات اسلامی، بی تا.
- پابنده، ابو القاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (صلی الله علیه و آله))، تهران: دنیای دانش، چاپ چهارم، بی تا.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۳۶۶ش)، **تصنیف غررالحکم ودررالكلم**، محقق مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات. ثقفی، ابراهیم بن محمد بن سعید بن هلال (۱۴۱۰ق)، **الغازات (ط - القدیمه)**، محقق عبدالزهراء حسینی، قم: دارالکتب الاسلامی.

جر، خلیل (۱۳۷۲)، **فرهنگ لاروس**، ترجمه سید حمید طیبیان، تهران: انتشارات امیر کبیر، چاپ دوم.

جرجانی، سیدشریف، **التعریفات**، تهران: انتشارات ناصر خسرو، بی تا.

حسینی همدانی (۱۴۰۴ق)، سید محمد حسین، **انوار درخشان**، تهران: کتابفروشی لطفی.

حکیمی، محمدرضا علی ومحمد، الحیاه، ترجمه احمدآرام، تهران: دفتر نشر وفرهنگ اسلامی، بی تا.

حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، محقق مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم: مؤسسه آل البیت علیهم السلام.

خسروی حسینی، غلامرضا، (۱۳۷۵ش)، **المفردات فی غریب القرآن**.

داوودی، محمود، (۱۳۸۹ش)، **سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)** زیر نظر: علیرضا اعرافی، چاپ هفتم، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

داوودی، محمود، (۱۳۸۹ش)، **سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)** زیر نظر: علیرضا اعرافی، چاپ هفتم، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

دلشاد تهرانی، مصطفی، (۱۳۸۲ش)، **سیری در تربیت اسلامی**، تهران: انتشارات دریا.

سیدالرضی، محمدبن حسین (۱۴۱۴ق)، **نهج البلاغه**، محقق صالح صبحی، قم: هجرت.

شهید ثانی، زین الدین بن علی (۱۴۰۹ق)، **منیه المرید**، محقق رضا مختاری، قم: مکتبه الاعلام الاسلامی.

طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۷ش)، **تفسیر جوامع الجامع**، مترجمان، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰ش)، **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، مترجمان، تهران: انتشارات فراهانی.

طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۳۷۴ش)، **المیزان فی تفسیر القرآن**، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، چاپ پنجم، قم: انتشارات اسلامی مدرسین حوزه علمیه.

طریحی، فخر الدین (۱۳۷۵ش)، **مجمع البحرين**، تحقیق سید احمد حسینی، تهران: کتابفروشی مرتضوی، چاپ سوم.

علوی عاملی، احمد بن زین العابدین (۱۳۹۹ق)، **مناهج الاخیار فی شرح الاستبصار**، قم: مؤسسه اسماعیلیان.

فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۰۵ق)، **العين**، تحقیق مهدی مخزومی، قم: دار الهجره.

فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، **مصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی**، قم: دار الهجره.

فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۴۰۶ق)، **الوافی**، اصفهان: کتابخانه امیرالمؤمنین علی (علیه السلام).

قرشی، سیدعلی اکبر (۱۳۷۷ش)، **تفسیر احسن الحدیث**، تهران: بنیاد بعثت.

- فرشی بنایی، علی اکبر (۱۴۱۲ق)، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- قزائنی، محسن (۱۳۸۳ش)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، چاپ یازدهم.
- کبیر مدنی، سید علیخان بن احمد (۱۴۰۹ق)، ریاض السالکین فی شرح صحیفه سیدالساجدین، محقق محسن حسینی امینی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۲۹ق)، کافی (ط - دارالحدیث)، محقق دار الحدیث، قم: دارالحدیث.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶ش)، عیون الحکم والمواعظ، محقق حسین حسینی بیرجندی، قم: دار الحدیث.
- مازندرانی (۱۳۸۲ق)، محمد صالح بن احمد، شرح کافی - الاصول والروضه (للمولی صالح المازندرانی)، محقق ابو الحسن شعرانی، تهران: المکتبه السلامیه .
- مترجمان (۱۳۷۷ش)، تفسیر هدایت، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی .
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، آداب و سنن (ترجمه ج ۷۳ بحار الانوار)، محقق محمد بهشتی، ترجمه محمد باقر کمره ای، تهران: اسلامیه بی تا.
- مصطفوی، حسن (۱۳۷۴ش)، التحقیق فی کلمات القرآن، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸ش.
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه
- نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، محقق مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.

مقالات

- شکریان، مریم (۱۳۸۸)، نقش تربیتی اعتدال در قرآن و نهج البلاغه. پایگاه مجلات تخصصی نور، فصلنامه قرآنی کوثر، ۳۳.
- پایان نامه ها
- جعفری، سمیه (۱۳۹۴ش)، بررسی تأثیر روش اعتدال بر تربیت دینی در قرآن و حدیث، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه باخر ایلام.
- حجتی، محمدباقر (۱۳۹۰ش)، بررسی جایگاه اعتدال در قرآن و روایات، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.